

# 3月 カルチャー&アクティビティカレンダー

名前

Up Lively アクティブシニアレバースalon  
TEL:0774-64-7600/FAX 0774-64-7800

2025	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00 (PM 普通麻雀・ゆっくり麻雀は13:00~16:00)										2025				
3月																					3月				
1 土																					1 土				
2 日																					2 日				
3 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	+	お買い物	C	スマホ講座	C	全く初めて麻雀	B	歌いましょうか	D	ゆっくり麻雀	D	卓球	D	麻雀	有	3 月			
4 火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	A	ミュージックバル	+	個人ピアノレッスン	D	ゆる卓球	C	リレーカラオケ	C	脳トレタイム	D	卓球	D	麻雀	有	4 火			
5 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	★名称変わりました カラダゆるメンテナンス	C	初心者麻雀	CHECK	ランチでミーティング (12:15~14:00)	B	ダーツで遊ぼう (14:00~15:30)	D	フィジカルセラピーと手話で歌おう (14:00~15:30)	D	麻雀	有	5 水					
6 木	D	麻雀	D	卓球	B	書を愉しむ	C	わらべ歌の会	CHECK	カフェランチ 『イタリアンカフェほわか』IN京田辺	C	シアター(ぶちおやつ付)『とんび』 阿部寛 北村匠 業師丸ひろ子 杏他	D	麻雀	有	6 木									
7 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	+	CHECK サロンdeコストコショッピング	A	アドバイス麻雀	A	カラーセラピスト たっきい先生の カラー講座『イロ遊び』	C	やさしいスマホ講座	D	卓球	D	麻雀	有	7 金					
8 土	CHECK CHECK																				8 土				
9 日	CHECK CHECK																				9 日				
10 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球		2025最強開運日「一粒万倍日×天敵日×貴の日」パワースポット”ひと夢祈願”で有名な『堀越神社』を訪れる										D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	10 月
11 火	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	C	ゆる卓球	B	楽しい朗読	C	リレーカラオケ	D	麻雀	有	11 火									
12 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ノルディックウォーク	C	★名称変わりました カラダゆるメンテナンス	B	CHECK 『食を見つめる』 普段の食材で体質改善 ~春の薬膳~	C	脳トレタイム	D	卓球	D	麻雀	有	12 水					
13 木	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	D	ゆっくり麻雀	C	LINE講座	B	美姿勢フィットネス	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	有	13 木							
14 金	D	麻雀	D	卓球	C	水彩画フリー	C	初心者麻雀	A	CHECK 踊りましょうか ~shall we dance~	C	アドバイス麻雀	D	麻雀	有	14 金									
15 土																					15 土				
16 日																					16 日				
17 月	D	麻雀	D	卓球	C	全く初めて麻雀	C	わらべ歌の会	B	歌いましょうか	B	編み物講座	D	麻雀	有	17 月									
18 火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ソングアラカルト	+	個人ピアノレッスン	CHECK	笑歩クラブ『淀水路の桜』	C	初心者麻雀	C	ゆっくり麻雀	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	18 火	
19 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	★名称変わりました カラダゆるメンテナンス	C	アドバイス麻雀	B	和の一皿 (12:00~13:00)	A	ピースアクセサリ	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	19 水			
20 木	D	麻雀	D	卓球	C	写経フリー	C	やさしいスマホ講座	CHECK	近場でランチ『レストラン男山』	D	ゆる卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	20 木							
21 金	D	麻雀	D	卓球	C	ポップス歌おう	C	知って得するスマホ講座	CHECK	有名スイーツでティータイム	無料	名曲歌の扉 (30分)	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	21 金					
22 土																					22 土				
23 日																					23 日				
24 月	D	麻雀	D	卓球	C	ポップス歌おう	C	知って得するスマホ講座	CHECK	有名スイーツでティータイム	無料	名曲歌の扉 (30分)	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	24 月					
25 火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	D	ゆる卓球	A	シニア向け背骨コンディショニング	D	ゆっくり麻雀	D	麻雀	有	25 火							
26 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	CHECK おしゃべり喫茶	C	★名称変わりました カラダゆるメンテナンス	A	リンパ&ストレッチ	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	有	26 水							
27 木	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	C	リレーカラオケ	B	美姿勢フィットネス	C	初心者麻雀	D	麻雀	有	27 木									
28 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	水彩画フリー	C	アドバイス麻雀	C	CHECK コーヒー倶楽部	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	28 金					
29 土																					29 土				
30 日																					30 日				
31 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	朝の体操 (20分)	+	CHECK みんなでお取り寄せ	C	CHECK 健康実録	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	31 月					

## NEW カルチャー

### 踊りましょうか ~shall we dance~

2025年 3月14日(金) 13:30~15:00

#### ついに開講決定!

たくさんの方からリクエストいただいておりました、ダンスの講座が始まります!



社交ダンスの専門家  
木村 架予先生を  
お迎えして、シニア世代にぴったりの  
レッスンをさせていただきます

## 第1回 ~春の薬膳~

2025年 3月12日(水) 13:30~15:00

『薬膳』とは、簡単に言えば「体が喜ぶ食事」のことです。体の不調があったとき、もしくは不調になる前に、「体に合った、体が求めている食事」を摂ることで、体の健康を整えます。



坂本 晴美先生をお迎えして、「食」について学びます。

特別講座  
『食をみつめる』  
普段の食材で大質改善

### ☆ カルチャー料金について ☆

★会員様特典: 単発でご参加の場合、定価料金から **1,100円~1,650円引き** でのご利用となります。

(ピンター料金) (会員様特典)  
【カルチャー定価料金】 【定価より1,100円~1,650円引き】

A. → 4,400円	→	2,750円
B. → 3,850円	→	2,200円
C. → 2,750円	→	1,650円
D. → 2,200円	→	1,100円

(材料費別途発生する場合があります。標記例:C+)

### ★会員様特典: 各パックコースがご利用いただけます

① カルチャーパック  
11,000円/月で参加し放題  
(材料費別途発生する場合があります。標記例:C+)

② 麻雀パック  
3,300円/月で麻雀し放題

③ 卓球パック  
3,300円/月で卓球し放題

④ カラオケパック  
3,300円/月でカラオケし放題

②③④の各パックご利用の方がその他のカルチャーにご参加の場合は、定価から割引価格でのご利用となります。

### ＊ ライフサポート料金について ＊

一詳しい料金表をご覧くださいー

全て税込価格の表示です。